

Unser Gesundheitssystem  
verwaltet Krankheiten.  
Wir zeigen Dir, wie **Du** Deine  
Gesundheit gestalten kannst.

Ein 3-Stunden-Workshop für  
selbstbestimmte Gesundheitsvorsorge  
für ein langes, gesundes, erfülltes  
Leben, - gesund und fit „Altwerden“.

## Was Du nach dem Workshop verstehen wirst:

- ✓ Warum unser System Krankheiten nicht verhindert
- ✓ Die 6 Säulen stabiler Gesundheit
- ✓ Prävention ohne Mehraufwand
- ✓ Routinen für den Alltag



## Für wen ist dieser Workshop?

Für Menschen, die ...

- Verantwortung übernehmen
- nicht nur „Patient“ sein wollen sondern „Gestalter“ ihrer eigenen Gesundheit
- ihre Familie gesund aufstellen wollen


Wer wir sind:

Dr. med. Antonia Kolle, Internistin und Präventivmedizinerin  
Coach für Lebensstilveränderung

Joachim Stark, Rettungsassistent, Erste-Hilfe-Ausbilder,  
Ganzheitlicher Gesundheitscoach nach Prof. Spitz



## Interessiert ? Dann sehen wir uns:

 **13.06.2026 | 14:00 – 17:00 Uhr**

• Familienzentrum Billabong

Graf-von-Stauffenberg-Allee 46b | 60438 Frankfurt/Riedberg

Anmeldung über unser Kontaktformular auf unserer Homepage oder hier mit dem QR-Code

<https://www.kostahealthcare.de>  
[info@kostahealthcare.de](mailto:info@kostahealthcare.de)



**Dieser Workshop ist der Beginn einer neuen Gesundheitskultur.**

Für die Teilnahme entfällt ein kleiner Kostenbeitrag von 5,- € vor Ort.